**Objectif de mon plan de développement personnel**

***“*** *Savoir reconnaitre quand je suis engagé dans un processus PROCRASTINATION/ CULPABILITE/ ANGOISSE et savoir m’en sortir pour transformer mon angoisse   
paralysante en stress positif.”*  
  
**Besoin** : Devenir plus responsable, plus serein et plus efficace/ productif  
  
**Résultat** : Une méthodologie qui me permet de reconnaitre les situations de ce type et surtout de savoir comment en sortir.  
- Reconnaitre instinctivement les situations par les réflexions et expériences que j’aurai eues au préalable  
- Savoir en sortir en revenant au guide pour me permettre de comprendre ce que je n’ai pas fait ou pas bien et quel sont les moyens de pallier à ce manque.  
  
**Moyen :**-Par une **observation de mes comportement**s face à ce projet (et aux autres qui viennent se rajouter à travers un journal de mes ressentis.  
- Par une **réflexion** nourrit par les éléments du journal qui me permettent de **tirer des conclusions** quant à ma façon d’agir et les reporter dans le guide.

**Mesure :**

- En étant à l’écoute de moi même en me posant simplement la question si je suis angoissé ou non.   
- Si je suis angoissé, je dois alors appliquer la méthodologie. je peux ensuite mesurer l’avancement que cela produit d’une part, et vérifier d’autre part si le sentiment d’angoisse paralysante est toujours présent.   
  
**Planification :**   
J’ai les capacités et le temps de mener à bien ce plan d’action. Il faut que je m’assure de garder la motivation pour le faire notamment en précisant clairement semaine après semaine la plage horaire que je dédierai a mon travail.

**Journal de mon ressenti**

**1) Du 1er  septembre au 15 octobre :**  
  
 Pendant les premières semaines de mon projet, j’ai eu du mal à l’initialiser et à démarrer un plan d’action concret.  
Je me suis rendu compte au bout de la seconde séance que ceci était du au fait que mes objectifs étaient trop vagues, que j’avais du mal à définir les rendus finaux.

J’ai par ailleurs constitué un corpus de textes divers à propos du management interculturel, et m’était donné comme devoir de les lire pour me sensibiliser à la notion et orienter par la suite mon travail.   
Constituer le corpus n’a pas été une tache difficile pour moi. J’ai ressenti que préparer les ressources nécessaires à réaliser un projet est un travail que j’apprécie et avec lequel je me sens à l’aise. C ‘est quand il a fallu les lire que ma motivation est retombée. J’associe ce manque de motivation au fait que je n’avais pas créer d’objectifs clairs et de planification propre.  
  
**Rôle de la planification pour moi :**  
Quand j’ai un projet (ou plutôt plein de projet) cela “trotte” dans ma tête. Je suis alors submergé de pensées qui me disent ce que je dois faire, ou ce que je devrais faire, toujours en rajoutant de nouvelles choses et sans structurer l’action du tout. Au contraire la multiplicité des objectifs à satisfaire et des actions à mener me paralysent et me poussent à procrastiner. Comment s’en sortir? voir paragraphe suivant.

=> Réaction :   
J’ai commencé par redéfinir les objectifs de mon projet, de manière à ce qu’ils soient clairement formulés, ce qui m’a permis de définir un moyen concret d’y parvenir, cela m’a permis aussi de planifier précisément les étapes du projet.  
  
=> Ce que j’ai ressenti :  
Je me suis senti libéré après avoir planifié très précisément les étapes du projet les types de rendu à produire. Cela m’a donné un élan de motivation et j’ai ensuite lu tous les textes de mon corpus. Je n’ai par contre pas fait de fiches de lectures.  
 J’ai ressenti que tout était plus clair pour moi et que le fait d’avoir pu formaliser ce que je devais faire , mais surtout quand et comment le faire m’a permis d’éliminer de mon esprit toutes les pensées qui “trainaient” à propos de ce projet, et donc les angoisses associés. Ce qui m’a permis de passer de l’état de pensées non structurées, négatives et paralysantes, à celui de pensées claires et formalisées, positives et motrices.

=> Conclusion de cette première période :  
  
1) M’attacher à définir globaux c’est bien, mais je dois aussi mettre en place des objectifs très concrets et réalisable.  
  
2) **Réalisme de mes ambitions** : être plus conscient de mes capacités et de la disponibilité que j’ai. je suis Sois Parfait et Dépêche Toi! Me donner trop à faire ne génère que plus d’angoisse et me perd un peu plus. De plus je commence souvent par des objectifs à la fois ambitieux qui nécessitent un travail lourd mais qui restent généraux et globaux. Je pense que le manque de réalisme de mes ambitions m’empêche de me projeter clairement et est même source d’angoisse.  
  
  
3) Comment mesurer si un objectif est pour moi satisfaisant?  
   - Je suis capable de déterminer concrètement **à quel besoin** répond mon objectif  
et de quelle manière je vais **pouvoir utiliser le résultat.**   
Autrement c’est normal que ma motivation soit faible. Ceci est aussi important en management car si je ne sais pas correctement me fixer des objectifs je ne serai pas capable de fixer des objectifs adaptés aux membres de mon équipe et risque d’ébranler leur motivation.  
   - J’ai un moyen concret pour l’atteindre  
   - J’ai un moyen concret pour le mesurer  
   - Le temps et l’effort nécessaire pour l’atteindre est cohérent avec ma personnalité et mon mode de vie, mon emploi du temps.

4) J’ai besoin de **planifier très précisément** ce que je dois faire et quand je dois le faire. Ma personnalité ne me permet de rester dans le vague, ce plan d’action doit toujours être formalisé à l’écrit.  
Structurer mes actions me permet de passer de l’état d’angoisse non productive à celui du stress positif et créateur.

**1) Du 15  octobre au 1er décembre :**Lors de cette période j’avais donc deux travaux principaux à réaliser :  
- Le journal de mon ressenti pour réaliser la partie développement personnel.  
- La problématique de mon projet  
- Les fiches lectures et le lexique des termes et notions importantes du management interculturel, et préparer la suite de mon projet.

Résultats :   
- J’ai tenu le journal  
- J’ai fait la problématique  
- Je n’ai pas fait de fiches de lectures, lexiques et préparation.

=> Ce que j’ai ressenti :

**Première observation :**

J’ai observé un cycle vicieux dans mon comportement :   
**PROCRASTINATION - CULPABILITE - ANGOISSE**  
Comment ça se traduit?   
  
Je remarque que je procrastine. Je remets toujours à plus tard car:  
  
**1ere phase :**   
- Quand je n’ai pas bien planifié et défini des objectifs clairs, je nage dans mes pensées et je suis bloqué.   
- D’autre part j’estime en bon ENTP, que “le projet est fini quand j’ai fait toute la phase d’analyse, problématisation, plan d’action” et que le reste il n’y a plus qu’à le faire “ça ne m’intéresse pas”  
- J’estime que j’aurai le temps de le faire.   
- J’ai conscience que je suis plus efficace sous stress et proche de la date d’échéance et parallèlement que je n’arrive pas à faire quelque chose à l’avance, quand je sais que j’ai encore le temps. Je ne trouve **aucune** motivation à faire les choses à l’avance et je n’arrive pas à être efficace.  
  
**2ème phase :**- Les projets se multiplient, les contraintes s’accumulent, les priorités changent, le temps pour agir diminue à toute vitesse et voilà alors que je me retrouve submergé par mes pensées, parce que je n’ai pas fais ce que j’aurai du faire au moment ou je l’ai planifié, que la culpabilité m’envahit. Cette culpabilité je ne l’utilise pas comme un indicateur ou comme un signal pour me dire qu’il est temps de le faire, mais je la transforme en angoisse, une angoisse qui me paralyse, m’empêche d’agir, et me pousse à procrastiner d’autant plus. Créant ainsi un cycle vicieux et destructeur pour ma personne dont je ne peux plus me permettre de cautionner.  
  
  
**Conclusion** : comment faire pour en sortir?

1) Me **préparer** le terrain pour pouvoir **me permettre d’agir** :  
- Objectifs satisfaisant selon la manière dont je l’ai défini ci-dessus  
- Préparer les ressources nécessaires  
- Planification très précise de : Quoi rendre? Comment le faire? Quand le faire?  
  
2) L’unique façon de sortir de ce cycle vicieux est de **Faire**. Faire un petit pas pour me permettre de reprendre confiance et d’aller vers le prochain. Surtout que je suis conscient que quand je fais j’ai une très grande motivation, je ne m’arrête pas et je donne mon maximum. La question de la motivation chez moi est plutôt celle de la motivation à me mettre au travail.  
Je ressens alors un sentiment de satisfaction, très positif et créateur.

**Deuxième observation :**  
  
**La Peur :**   
Le sentiment d’angoisse que je ressens est directement rattaché à l’émotion de peur.

J’ai remarqué que parfois j’ai peur d’agir.   
Je prends exemple sur mon projet de recherche de stage : Je suis resté deux semaines avec mon CV, ma LM et mon mail d’envoi fait, les entreprises listées mais incapable d’envoyer un mail.   
En me demandant pourquoi je me rend compte qu’il n’y a pas de raison valable à cette peur, si ce n’est la peur d’être jugé.

**Conclusion** : Comment faire pour en sortir?  
  
1) D’abord en me demandant pourquoi et arriver à mettre des mots sur ma peur pour soit me rendre compte que cette peur est futile et que je dois la dépasser pour progresser, soit pour me rendre compte d’un véritable sentiment d’insécurité sur lequel je dois travailler, et dans ce cas je me place même dans un problème urgent et important à résoudre.   
  
2) Faire! Affronter sa Peur, faire pour se rendre compte que c’est simple et que ça ne pose pas de problème, que “c’est en forgeant que l’on devient forgeron”, et que faire me libère de mes peur et me procure même de la joie et de la confiance en moi.

**Troisième Observation :**

La question du **Stress négatif, réducteur/ Stress positif, créateur.**

J’ai remarqué le paradoxe suivant :   
 “J’aime travailler avec un peu de stress, cela me rend même plus productif et créateur, et il est impossible pour moi de travailler trop à l’avance   
alors que  
 Laisser les choses s’accumuler transforme mon stress en angoisse, qui d’une part me bloque et d’autre part quand je suis à la dernière limite réduit la qualité de mon travail.”  
  
Je me pose alors les questions suivantes :   
“Comment créer une situation de stress positif et ne pas le laisser se transformer en angoisse alors que j’ai du mal à travailler en avance?”  
“ Quel est le bon moment pour moi?”

**Conclusion :**  
- Etre à l’écoute de moi-même, le premier signe d’angoisse est un indicateur qui me rappelle que je dois m’y mettre maintenant.

**Quatrième observation :**   
  
Je relève les deux paradoxes suivants à propos du développement personnel et l'acquisition de compétences par moi-même :  
  
Premier :  
- Je suis responsable et je fais aisément quand quelqu’un d’autre est impliqué par mon travail.  
- Je fais les choses quand une autorité me le demande (professeur, supérieur, ou collègue, partenaire, ou une personne qui dépend de moi).  
- Je les fais moins quand cela n’engage personne d’autre que moi.  
**Alors que**  
- La démarche de développement personnel doit s’affranchir du besoin de quelqu’un d’autre pour alimenter ma motivation.

Deuxième :  
- Dans un contexte d’école ou d’entreprise, je serai soumis à plein d’obligation, de contraintes d’objectifs prioritaires et personne ne me demandera jamais d'entamer une démarche de développement personnel.  
**Alors que**- Le développement personnel et l'acquisition de nouvelles compétences par moi-même est primordial dans ma vie et dans ma carrière de manager de l’Innovation.  
  
**Conclusion :**   
1) Je comprends enfin complètement le fait d’intégrer le développement dans un projet. C’est en fait une opportunité de travailler un point sur soi-même et d’avancer concrètement dans ses travaux.